



**You have downloaded a document from
RE-BUŚ
repository of the University of Silesia in Katowice**

Title: Biblioterapia jako metoda radzenia sobie ze stresem

Author: Katarzyna Janczulewicz

Citation style: Janczulewicz Katarzyna. (2015). Biblioterapia jako metoda radzenia sobie ze stresem W: A. Guzy, B. Niesporek-Szamburska, M. Wójcik-Dudek (red.), “Szkola bez barier : o trudnościach w nauczaniu i uczeniu się” (s. 277-287). Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.



Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych Polska - Licencja ta zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych oraz pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych).



UNIwersYTET ŚLĄSKI
W KATOWICACH



Biblioteka
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

Katarzyna Janczulewicz

Biblioterapia jako metoda radzenia sobie ze stresem

Cała przyroda dąży do równowagi — homeostazy, w której bilans zysków i strat jest wyrównany. Jednak życiu człowieka nieodłącznie towarzyszy stres. Teoretycy określają go mianem stanu napięcia psychicznego i fizycznego, spowodowanego jakąś niełatwą dla człowieka sytuacją. Napięcie to ma związek z mobilizacją organizmu, która stanowi odpowiedź na stresor¹. Badacze tego zjawiska wskazują trzy kryteria pozwalające wydzielić rodzaje stresu²:

- reakcję na wymagania psychiczne lub fizyczne wobec organizmu;
- oddziaływanie środowiska na organizm — tzw. sytuacje trudne;
- reakcję na brak „odpowiedniości” między jednostką a otoczeniem.

Człowiek jest integralną całością, dlatego stres wpływa na cały organizm, a nie tylko na jego części. Wszystko w naturze dąży jednak do równowagi, więc stres może mieć także pozytywne skutki, jak np. mobilizacja do działania i zwiększanie efektywności podejmowanych zadań. Jego przeciwieństwem bywa „stres szkodliwy”, określany też mianem distressu, wywołany zbyt wysokim poziomem długotrwałego stanu napięcia³. Może on powodować problemy fizyczne i psychiczne, takie jak choroby serca (wraz z zawałem), żołądka czy nerwice i bezsenność. Z dolegliwościami tymi wiąże się obniżenie odporności. Równowaga musi być jednak zachowana, toteż z kolei za niski poziom stresu skutkuje obniżeniem poziomu zaangażowania i wywołuje poczucie bezużyteczności. Gdy nie ma czynników powodujących

¹ Zob. I.R. GALICKA-PŁACHTA: *Stres w szkole. Jak potwora uczynić przyjacielem*. Białystok 2005, s. 11, 35.

² Zob. W. ONISZENKO: *Stres to brzmi groźnie*. Warszawa 1993, s. 7—8.

³ I.R. GALICKA-PŁACHTA: *Stres...*, s. 10—11.

mobilizację, może pojawić się przygnębienie, a z nim — depresja. Dlatego warto dbać o optymalny poziom stresu.

Stres szkolny i jego czynniki

Stres szkolny jest nieodłącznym towarzyszem edukacji. Każdy uczeń musi mu stawiać czoła niemal codziennie, przez cały okres kształcenia. Warto zauważyć, że dziecko jako osoba, która znalazła się w sytuacji stresogennej, narażone jest na nią w dużo większym stopniu niż człowiek dorosły. Najczęstszym powodem stresu są sytuacje nowe. Dziecko, które nie ma jeszcze doświadczenia życiowego, niemal każdą sytuację odbiera jako trudną, gdyż nie nauczyło się jeszcze na nią reagować. Ponadto, jeśli taktuje ją jako ważną — a szkoła niemal zawsze jest dla dziecka ważna — wpływ stresu trudno wykluczyć.

Czynniki stresujące uczniów można podzielić na cztery grupy⁴. Pierwszą, rozpoczynającą działanie stresu, jest sama *instytucja szkoły*. Dziecko, które zaczyna naukę, przebywa w obcym środowisku, z dala od domu, nieuchronnie narażone jest na stres. Wiąże się to z utratą poczucia bezpieczeństwa i z nowymi sytuacjami, do których nie jest przyzwyczajone. Analogiczne problemy może przeżywać uczeń, który zmienia szkołę. Ten stresor można podzielić na trzy grupy:

- 1) zmiana szkoły — po ukończeniu pewnego szczebla edukacji jest nieunikniona;
- 2) przeprowadzka do obcego miasta — uczeń dalej pozostaje w tym samym typie szkoły, zmienia jednak środowisko;
- 3) łączenie szkół i zamykanie części placówek, co dyktowane jest względami ekonomicznymi — tego rodzaju zmiana także jest stresująca dla ucznia.

Zmieniając szkołę, uczeń, pomimo że zna mechanizmy funkcjonowania placówek oświatowych, narażony jest na stres.

Ze *szkołą jako instytucją* w ścisłej korelacji pozostaje czynnik *szkoła jako miejsce spotkania*. Proces edukacyjny nigdy nie jest wyizolowany z życia młodego człowieka. Szkoła, poza realizacją programu edukacyjnego, wspiera rozwój wychowawczy uczniów. Jest miejscem poznania zasad współżycia społecznego i budowania relacji międzyludzkich. Wśród stresorów można w tej grupie wskazać nie tylko nieśmiałość ucznia, utrudniającą mu zaanga-

⁴ Opracowano na podstawie: M. KUŚKA: *Stres w szkole. Jak radzić sobie ze stresem*. http://www.profesor.pl/mat/na7/na7_m_kuska_030626_2.php [data dostępu: 11.11.2011]; E. DYBIŃSKA: *Źródła stresu i sposoby radzenia sobie z nim w wieku dorastania*. <http://www.dybinska.pl/zrodla-stresu.html> [data dostępu: 11.11.2011].

zowanie się w życie szkoły, ale także swego rodzaju obawę przed kompromitacją. Stres powoduje wycofanie się ucznia oraz zamknięcie przed innymi. Sytuacja się pogarsza, jeśli dziecko nie znajdzie akceptacji wśród szkolnych kolegów lub, co gorsza, odczuje z ich strony złośliwości czy wręcz przemoc psychiczną lub fizyczną. Ten rodzaj stresu szkolnego jest dlatego silny, że sytuacja niejako zmusza ucznia do przebywania w tym środowisku. Bywa też przyczyną dramatu, gdy to nauczyciel wyładowuje na uczniach swoje frustracje, niszcząc ich psychicznie. Innym stresorem, mieszczącym się w tej grupie oddziaływania, jest napięcie związane z „instancjami wyższymi”: wezwanie rodziców do szkoły czy rozmowa z dyrekcją lub wychowawcą. Stresogenność takich sytuacji wynika z konieczności spotkania — rozmowy z kimś wyżej postawionym.

Szczególny typ stresu szkolnego stanowi stan napięcia związany z procesem edukacyjnym i realizacją dydaktycznej funkcji szkoły. Problematiczne są nie tylko przeładowane programy edukacyjne, które wymuszają szybkie tempo przyswajania wiedzy i niemożliwość jej utrwalenia, lecz także problemy związane z uczeniem się. Trudność mogą też sprawiać dysfunkcje, takie jak dysleksja, dysgrafia czy dysortografia, które wymagają od ucznia dodatkowego nakładu pracy. W procesie edukacyjnym stresujące są również przewlekłe choroby, które wymagają hospitalizacji, a co za tym idzie — są powodem absencji szkolnej. Nierzadką przyczyną stresów szkolnych bywa nuda podczas nieciekawych zajęć szkolnych. Dotyka ona nie tylko uczniów wybitnie zdolnych, dla których omawiany materiał jest prosty i chcieliby się zająć czymś bardziej ambitnym, ale też uczniów przeciętnych. Nudne są także zajęcia prowadzone przestarzałymi metodami, bez form aktywizacji ucznia czy ciekawych pomocy dydaktycznych. Często brakuje funduszy na materiały dodatkowe, dużą rolę odgrywa więc nauczyciel, który powinien tak prowadzić lekcje, aby były one dla ucznia czymś atrakcyjnym i wartościowym.

Wraz z procesem edukacyjnym pojawia się w życiu młodego człowieka element oceniania jego postępów w nauce. Uczniowie są szczególnie wyczuleni na każdy fałsz i próbę ich oszukania. Stresują nie tylko słabe oceny, wynikające z niepełnego opanowania materiału, ale przede wszystkim oceny niesprawiedliwe, zaniżające faktyczne umiejętności ucznia, szczególnie, gdy inny uczeń, o mniejszej wiedzy, otrzymuje ocenę wyższą lub taką samą. Typowym stresorem są dla ucznia wszystkie formy sprawdzania wiedzy — od odpowiedzi ustnej po zapowiedziane sprawdziany pisemne. Stresorem są również niezapowiedziane kartkówki. Wszystkie etapy kształcenia kończą się jakimś egzaminem czy testem całościowym. Pomimo że uczeń zdaje sobie z tego sprawę niemal od początku edukacji, to stres związany z tym przeżyciem jest niemały. Egzamin gimnazjalny, a później matura są o tyle ważne w życiu młodego człowieka, że ich wynik decyduje o wyborze drogi dalszego kształcenia i jest przepustką do wymarzonej szkoły ponad-

gimnazjalnej czy uczelni. Egzaminy końcowe stresują także z powodu wizji nieotrzymania promocji do kolejnej klasy czy niezdania egzaminu. Stres ten często spowodowany jest nie tylko obniżeniem wiary we własne możliwości, ale też świadomością zawiedzenia rodziców. Coraz częściej to właśnie nadmierne ambicje opiekunów stresują uczniów, którzy – z różnych względów – nie spełniają ich aspiracji.

Skoro stresu nie da się wyeliminować z życia szkoły⁵, należy wypracować skuteczne metody radzenia sobie z nim. Do zalecanych przez specjalistów technik służących redukcji stresu należą między innymi: relaksacja, wizualizacja, ćwiczenia fizyczne i oddechowe, medytacja. Dzięki poznaniu i stosowaniu technik radzenia sobie ze stresem jego niezdrowe sygnały będzie można stosunkowo łatwo pokonać. W procesie dydaktycznym ważne jest, żeby uczeń potrafił kontrolować stres i z nim współdziałać, gdyż pozwala to nie tylko osiągnąć lepsze wyniki w nauce, ale przede wszystkim radzić sobie w społeczeństwie. Coraz głośniej i częściej mówi się o terapeutycznych wartościach wspólnego czytania i zajęć biblioterapeutycznych. Może więc warto spróbować?

Czytanie i biblioterapia

Czytanie, szczególnie ze zrozumieniem, należy do kluczowych kompetencji, które powinien opanować każdy uczeń kończący edukację. Próbuując wskazać naukową definicję czytania⁶, można natrafić na trudności związane z wieloznacznością pojęcia. Zwraca na to uwagę Jacek Wojciechowski, formułując trzy sposoby rozumienia terminu, który „określa formę kontaktu jednostki (ew. zbiorowości) ze słowem pisanym”⁷. Najpowszechniejszym znaczeniem czytania jest ujęcie psychofizyczne, w którym oznacza ono rozpoznawanie znaków pisarskich i łączenie je w większe jednostki znaczeniowe. Psychologia wiąże czytanie z rozumieniem zawartych w tekście myśli,

⁵ „Środowisko szkolne jest istotnym miejscem rozwoju intelektualnego i społecznego dziecka, ale jednocześnie jest źródłem stresu. Właśnie stres związany ze szkołą i z relacjami z rówieśnikami jest silniejszym predykatorem lęków i problemów zdrowotnych dzieci w szkole podstawowej niż całkowity życiowy stres obejmujący inne dziedziny życia. Zdolność dzieci do radzenia sobie ze stresorami jest związana z ich przystosowaniem się do środowiska i rozwojem psychologicznym”. B. JACENNIK, J. SZCZEPAŃSKA: *Aby stresu było mniej*. „Psychologia w Szkole” 2007, nr 3, s. 90.

⁶ Wskazane definicje nie mają charakteru pełnego omówienia, ale sygnalizują zagadnienia.

⁷ J. WOJCIECHOWSKI: *Czytelnictwo*. Kraków 2000, s. 17.

dlatego jest to zawsze proces twórczy. Najszerze znaczenie przypisują czytaniu badacze edukacji kulturowej. Według nich, czytanie jest „szczególną formą zachowania się, polegającą na twórczym uczestnictwie w pisemnej formie komunikacji społecznej”⁸. Rolę czytania definiowaną jako udział w komunikacji społecznej i kulturowej zauważa też Stanisław Siekierski, określając je jako „sposób zaspokajania potrzeb czytelniczych, wynikających z sytuacji kulturowej oraz psychicznej, w jakiej się człowiek znajduje”⁹. Samo pojęcie odnosi się nie tylko do odbioru tekstu literackiego, lecz również do znalezienia informacji w rozkładzie jazdy, przepisu w książce kucharskiej czy sprawdzenia programu telewizyjnego.

W dużym uproszczeniu można przyjąć, że proces biblioterapeutyczny stanowi szczególną formę czytania. Pojęcie to jest zarówno węższe od samego czytania — w biblioterapii pomijane są aspekty psychofizyczne czytania, jak i szersze — poza czytaniem wprowadza się inne formy pracy, związane między innymi ze sztuką (rysunek, drama). W radzeniu sobie ze stresem największe znaczenie ma psychologiczny sens czytania. Nie należy jednak zapominać o socjokulturowych uwarunkowaniach czytania, gdyż sytuacje stresowe zawsze są wynikiem bodźców zewnętrznych, niezależnych od człowieka.

Jedną z najpełniejszych definicji biblioterapii podaje *Encyklopedia współczesnego bibliotekarstwa polskiego*, określając ją jako „dział psychologii czytelnictwa, znajdujący się również w sferze zainteresowań medycyny, pedagogiki, socjologii. Zakłada wykorzystanie lektury książek i czasopism dla regeneracji systemu nerwowego i psychiki człowieka chorego. Bada także możliwości profilaktycznego traktowania książki i czytelnictwa w szerszych zbiorowościach społecznych. Obiektem działania biblioterapii są pacjenci szpitali i sanatoriów oraz chorzy indywidualni przebywający stale w domu. W zakres biblioterapii wchodzi działalność praktyczna w dziedzinie oddziaływania książki w różnych środowiskach społecznych poprzez odpowiedni dobór lektur oraz metod i form pracy z czytelnikiem wymagającym szczególnej opieki”¹⁰. Początkowo¹¹ rzeczywiście biblioterapia¹² była formą pracy z osobami chorymi i hospitalizowanymi. Stosunkowo niedawno, bo dopiero

⁸ Ibidem, s. 15–16.

⁹ S. SIEKIERSKI: *Czytania Polaków w XX wieku*. Warszawa 2000, s. 9.

¹⁰ *Encyklopedia współczesnego bibliotekarstwa polskiego*. Red. K. GŁOMBIOWSKI, B. ŚWIDERSKA, H. WIĘCKOWSKA. Wrocław—Warszawa—Kraków—Gdańsk 1976.

¹¹ Historia biblioterapii omówiona jest w publikacji: I. BORECKA: *Biblioterapia — nowa szansa książki*. Olsztyn 1992, s. 11–23. Można też zapoznać się z nią na stronie internetowej: <http://teresasturgulewska.blogspot.com/2008/01/historia-biblioterapii.html> [data dostępu: 11.11.2011].

¹² Tu warto wskazać wielokrotnie już przytaczaną grecką etymologię pojęcia βιβλίον (*biblion* — książka) i τέραπεω (*therapeo* — leczę), co w dosłownym rozumieniu oznacza leczenie książką. Za: I. BORECKA: *Biblioterapia w szkole. Poradnik dla bibliotekarzy*. Legnica 1998, s. 7.

w XX wieku, Rhey Joyce Rubin wprowadził rozróżnienie na trzy typy biblioterapii: instytucjonalną¹³, kliniczną¹⁴ oraz wychowawczą (rozwojową)¹⁵. Z punktu widzenia pedagogiki i edukacji znaczenie ma ta ostatnia — to właśnie z niej korzystają nauczyciele i terapeuci zajęciowi podczas prowadzonych lekcji czy warsztatów.

Tabela 1

Proces czytania i biblioterapii — porównanie

Etapy czytania	Czytanie	Biblioterapia
Percepcja	przyjęcie treści: rozpoznanie, identyfikacja słów/zdań oraz przypisywanie im znaczeń	czytanie, słuchanie lub oglądanie odpowiednio dobranych środków terapeutycznych
Transformacja	zrozumienie treści, „przekład” na język własnych myśli, uporządkowanie poznanych treści	—
Internalizacja	przyswojenie treści zawartych w dziele	identyfikacja z bohaterem literackim lub sytuacją
	inkluzja — włączenie do swojego systemu wiedzy i wartości	refleksja nad tekstem sobą i sytuacją
		<i>katharsis</i>
	interioryzacja — wykorzystanie poprzez modyfikację (lub całkowitą zmianę) sposobu myślenia — swoich opinii, przekonań	wgląd w siebie
	eksterioryzacja — wykorzystanie przez praktyczne zastosowanie, uzewnętrznione w zachowaniach	zmiana w postawach i zachowaniu

Źródło: Opracowanie własne¹⁶.

Porównując znaczenia przypisywane pojęciu, należy wskazać kilka istotnych elementów. Przede wszystkim jest to proces czytania — indywidualnego lub zbiorowego. Następnie występuje kontekst, czyli społeczno-kulturowa sytuacja i czytelnik. W biblioterapii bierze się pod uwagę

¹³ Zob. ibidem, s. 7—9. Biblioterapia przeznaczona dla osób chorych i hospitalizowanych.

¹⁴ Zob. ibidem. Biblioterapia przeznaczona dla osób z problemami emocjonalnymi.

¹⁵ Zob. ibidem. Biblioterapia przeznaczona dla osób zainteresowanych wspieraniem zdrowia psychicznego oraz samorealizacją.

¹⁶ Porównanie zostało przygotowane na podstawie publikacji: J. DUNIN: *Pismo zmienia świat. Czytanie. Lektura. Czytelnictwo*. Warszawa—Łódź 1998, s. 9—10; I. BORECKA: *Biblioterapia w szkole...*, s. 14—15.

sytuacje, które chce się przezwyciężyć i oswoić, natomiast w samym procesie czytania kontekstem są wszelkie okoliczności, które wpłynęły na jego podjęcie, oraz osoby towarzyszące procesowi. Omawiając czytanie, przede wszystkim typowe dla procesu biblioterapeutycznego, należy zwrócić szczególną uwagę na recepcję¹⁷, czyli odbiór czytanego tekstu. Porównując schematy przebiegu obu procesów, można zauważyć, że w biblioterapii odbiór tekstu, inicjujący proces biblioterapeutyczny, nie jest uwzględniany. Proces biblioterapeutyczny rozpoczyna się dopiero z chwilą internalizacji, czyli przyswojenia, poznanych w utworze treści. Oczywiście, proces biblioterapeutyczny wymaga odpowiednich przygotowań: diagnozy problemu czy wyboru tekstu, jednak po przygotowaniach przebiega już własnym torem. Tabela 1. zawiera porównanie obu procesów pod kątem trzech podstawowych etapów czytania.

Z punktu widzenia biblioterapii i procesu biblioterapeutycznego najpełniejszą definicję procesu czytania podaje Miles Tinker, który pisze: „Czytanie polega na rozpoznawaniu drukowanych lub pisanych symboli, służących jako bodźce do przywołania znaczeń nagromadzonych dzięki wcześniejszym doświadczeniom życiowym i tworzeniu nowych znaczeń drogą manipulowania pojęciami, które czytelnikowi są już znane. Uzyskane tą drogą znaczenia są organizowane w procesy myślowe, dostosowane do celów przyświecających czytelnikowi. Taka organizacja prowadzi do zmodyfikowania myślenia i (lub) zachowania albo też prowadzi do całkowitej zmiany zachowania, przy czym dokonuje się to w rozwoju osobniczym lub społecznym”¹⁸. Warto zauważyć, że recepcja rozumiana jako świadome wpływanie na odbiorcę zdecydowanie szerzej analizowana jest w procesie biblioterapeutycznym. Wszak nie każde czytanie leczy duszę, sam proces spełnia także inne funkcje w życiu człowieka.

Biblioterapia jako metoda radzenia sobie ze stresem

Biblioterapia jako interdyscyplinarna metoda mogłaby znaleźć zastosowanie w pracy z uczniami narażonymi na stres. Książki bowiem poruszają problemy, które są bliskie uczniom.

Elementy biblioterapii można wykorzystać w wielu sytuacjach szkolnych, na co wskazują autorzy programów literackich i biblioterapeutycz-

¹⁷ Badacze czytelnictwa wskazują 5 perspektyw badania recepcji: psychologiczną, estetyczno-literacką, społeczno-kulturową, pedagogiczną i bibliologiczną.

¹⁸ M. TINKER: *Podstawy efektywnego czytania*. Przeł. K. DUDZIAK. Warszawa 1980, s. 15.

nych¹⁹. Specyficzną formę oddziaływania biblioterapeutycznego mają lekcje (języka polskiego czy godziny wychowawcze), w trakcie których można omawiać terapeutyczne teksty, traktując je jako punkt wyjścia rozmowy o wskazanym problemie²⁰.

W celu redukcji stresu stosuje się biblioterapię wychowawczą, w której docelową grupą są osoby zdrowe w sensie psychicznym i fizycznym, ale borykające się z różnymi trudnościami życiowymi. Spośród proponowanych przez biblioterapeutów materiałów najczęściej wykorzystywane są tzw. *sedativa* (materiały uspokajające, takie jak książki przygodowe, tzw. młodzieżowe, baśnie, *fantasy*, literatura humorystyczna) oraz *problematica* (materiały refleksyjne, np. powieści obyczajowe, biograficzne, książki psychologiczne, socjologiczne czy o wątku romansowym)²¹. Należy jednak pamiętać, że ostateczny wybór literatury leży po stronie biblioterapeuty – to on odpowiada za przygotowanie tekstów. Zawsze powinien mieć na uwadze problem, z którym borykają się uczniowie, oraz ich dobro. Lektura powinna być dopasowana do wieku i możliwości intelektualnych uczestników spotkania.

W tabeli 2. zostały wskazane przykładowe teksty, które mogą się okazać pomocne w walce ze stresem szkolnym. Nie wyczerpują one oczywiście całego repertuaru, tylko go zarysowują.

Tabela 2

Dobór literatury do biblioterapii

Sytuacja	Proponowane lektury
1	2
Szkoła jako instytucja	
Rozpoczęcie nauki	R. Goscinny, J.J. Sempe <i>Przygody Mikołajka</i> E. Lindo <i>Jestem super-Mateuszek</i>
Utrata poczucia bezpieczeństwa	J. Kaczmarek <i>Życie do góry nogami</i> H. Dunmore <i>Zilla i ja</i>
Zmiana szkoły	książki pomagające w samoocenie i uspokajające
Proces edukacyjny	
Nieciekawe zajęcia (nuda)	biografie „odmieńców”: np. Einsteina, van Gogha książki popularnonaukowe
Wymagający nauczyciel, niesprawiedliwy nauczyciel	książki o działaniu relaksującym i uspokajającym (biografie, literatura przyrodnicza, literatura rozrywkowa)

¹⁹ Np. lekcje, kółka zainteresowań, spotkania w świetlicy szkolnej itp. Zob. np. E.J. KONIECZNA: *Biblioterapia w praktyce. Poradnik dla nauczycieli, wychowawców i terapeutów*. Kraków 2005, s. 25–34.

²⁰ Por. ibidem, s. 17.

²¹ Por. I. BORECKA: *Biblioterapia w szkole podstawowej i gimnazjum. Materiały dydaktyczne dla nauczycieli i bibliotekarzy*. Wałbrzych 2002, s. 14.

cd. tab. 2

1	2
Problemy z uczeniem się	książki o działaniu relaksującym i uspokajającym
Przeładowany program edukacyjny	książki o działaniu mobilizującym i budzącym zainteresowanie (książki przygodowo-podróżnicze, książki sensacyjno-kryminalne, fantastyka) książki budzące refleksję (książki historyczne i refleksyjne, pamiętniki, poezja)
Dysfunkcje	wiersze J. Tuwima i J. Brzechwy seria Gdańskiego Towarzystwa Psychologicznego, np. Lektury dla Tych, Którym Czytanie Sprawia Trudność, Lektury, Które Chce Się Czytać
Przewlekłe choroby	E. Siemaszkowa <i>Białe niebo</i> A. Lindgren <i>Bracia Lwie Serce</i> J. Szczygieł <i>Po kocich łbach, Nigdy cię nie opuszczę</i>
Szkoła jako miejsce oceniania	
Słabe oceny	C. Collodi <i>Pinokio</i> M. Molicka <i>Bajka o mróweczce</i>
Egzaminy	książki o działaniu relaksującym i uspokajającym
Sprawdziany pisemne	
Nieotrzymanie promocji do kolejnej klasy	propozycja lektury po zdiagnozowaniu zainteresowań ucznia biografie osób, które mimo trudności osiągnęły sukces
Nadmierna ambicja rodziców	książki wspomagające samoocenę i uspokajające
Szkoła jako miejsce spotkania	
Obawa przed kompromitacją	— M. Molicka <i>Wesoły Pufcio</i>
Nieśmiałość	M. Musierowicz <i>Szósta klepka, Opium w rosole</i> J. Szmidt <i>Elementarz twórczego życia</i> M. Molicka <i>Zagubiony promyczek</i>
Złośliwości i ze strony kolegów i nauczycieli	K. Boglar <i>Supergigant z motylem</i> I. Jurgielewiczowa <i>Ten obcy</i> literatura popularnonaukowa o samopoznaniu i asertywności
Brak akceptacji kolegów	książki wspomagające samoocenę i uspokajające A. Żelazowska <i>Najlepsza rzecz, jaką możesz zrobić, to zawsze być sobą</i> (scenariusz)
Wezwwanie rodziców	książki wspomagające samoocenę i uspokajające.

Źródło: Opracowanie własne.

Człowiek, zwłaszcza niedorośli, nie jest w stanie uniknąć sytuacji stresujących, byłoby jednak dobrze, gdyby umiał je kontrolować. Rola szkoły zaś powinna polegać na udzieleniu uczniom pomocy w radzeniu sobie z negatywnymi skutkami stresu. Jednym ze środków zaradczych mogłaby być biblioterapia. Do korzyści z niej płynących należą nie tylko właściwości odprężające i uspokajające, lecz także otwieranie odbiorcy na dialog dotyczący nękających go problemów, wskazywanie alternatywnych sposobów ich rozwiązania, a także uświadamianie młodemu czytelnikowi, że przeżywane trudności nie dotyczą tylko jego. Czytanie i uczestniczenie w zajęciach biblioterapeutycznych odwraca uwagę od stresorów, a skupia ją na innych, bardziej przyjaznych sprawach. Za pomocą biblioterapii mogą być przekazywane delikatne wskazówki o koniecznych zmianach w zachowaniu.

Nie należy także zapominać, że biblioterapia dzięki różnym metodom i formom pracy (prace plastyczne, zabawy ruchowe czy elementy muzykoterapii) pobudza wyobraźnię i rozwija twórczą postawę, a umiejętność właściwego reagowania na sytuacje stresogenne staje się wysoce pożądaną kompetencją, dającą podstawę do prawidłowego funkcjonowania w zmieniającym się świecie.

Celem mego opracowania, które nie aspiruje do wyczerpującego omówienia wszystkich aspektów biblioterapii, jest pokazanie, że może ona być skutecznym narzędziem w walce ze stresem szkolnym. Wiele opracowań teoretycznych, a także gotowych scenariuszy zajęć biblioterapeutycznych oferują w tym zakresie rynek wydawniczy i Internet.

Katarzyna Janczulewicz

Bibliotherapy as a Method of Coping with Stress

S u m m a r y

Bibliotherapy is an expressive therapy that uses an individual's relation to the content of books, poetry and other forms of writing, for therapeutic purposes. At its most basic, bibliotherapy consists in selecting the reading material for the patient (client), which is related to that person's life situation. The idea of bibliotherapy seems to have grown naturally from the human inclination to identify with others by means of expressing themselves through literature and art. Identification with the written text and the ability to look inside themselves may help the patients in changing their lives and solving their problems. Bibliotherapy, however, does not have to consist solely of reading, but it can be complemented with a discussion or play activity.

Катажина Янчулевич

Библиотерапия как метод преодоления стресса

Резюме

Библиотерапия, или терапия книгой, — форма терапии, в рамках которой используются разнообразные печатные материалы. Избранные публикации призваны помочь в решении личных проблем пациентов (клиентов). Посредством самоидентификации с читаемым текстом, а также самоанализа, пациент может испытать катарсис — очищение, ведущее к изменению дальнейшей жизни и решению проблем. Кроме непосредственно чтения, в библиотерапии используются иные формы воздействия: музыка, кинематограф и изобразительное искусство.